♥TERRA FITNESS 週間スケジュール（2023.10)

ご予約は→ terratamagawa@gmail.com　TEL (070)1405-2200

	月		火		水		木		金		土		日
							10/5.12.19.26						
	10/2.23	10/16.30	10/3.17	10/10.24.31	10/4.18	10/11.25		10/19	10/6.20	10/13.27			毎週
10:00	10:00-10:45 やさしいヨガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川サロン(¥300) Miho/tomoko	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko/Miho	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 リンパケア体操 Sachiko	ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	10:00-10:40 美ボディメイク★ボクササイズ MIKI	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	10/7.21 10:30-11:15 リズム英語遊び Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)		ロボット教室 ﾋｭｰﾏﾝｱｶﾃﾞﾐｰ
	10/2.23		10/3.17.31	10/10.24	10/4.18	10/11.25	↑VAMOS ZUMBA 柴崎駅→徒歩5分 スタジオLavieにて開催中（テラチケット利用OK)	10/12.26					
11:00	11:00-11:45 骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae		11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho/Tomoko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Sachiko	11:00-11:45 太極拳風ダンス(太極舞) Sachiko		11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho	10/6.13.20.27 11:30-12:45 75分レッスン(ラテン+ZUMBA) ラテン基礎15＋ZUMBA60 (チケット１枚＋¥500) Tomoko				
	10/2.16.30	10/23	10/3.31	10/10.24	10/4.18								
12:00	12:00-12:45 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA Reiko/Miho	12:00-12:45 リンパストレッチ Sachiko								
	10/2		10/3.31	10/10.17					10/6.13.20.27		10/14.28	10/7.21	
13:00	13:00-13:45 らくらく運動 Miho		13:00-13:45 コアボール Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA Tomoko					13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko		13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho/Aya	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki	
			10/3.24.31	10/10.17			10/5.19	10/12.26	10/6.13.20.27				
14:00			14:00-14:45 ZUMBA Tomoko/Sachiko	14:00-15:15 75分レッスン(ラテン75) ラテン基礎30＋コンサルサ45 (チケット１枚＋¥500) Tomoko			14:00-14:45 ZUMBA GOLD Miho	14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨガ Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko				
			10/3.31				10/5.19				15:00-18:00		
			14:50-16:05 75分レッスン(ラテン75) ラテン基礎30＋コンサルサ45 (チケット１枚＋¥500) Tomoko				15:15-16:00 ピラティス Kyoko		15:30-17:30 キッズ チアダンス (幼児-低学年) Natsuna		レンタル		
	第2.4				第1.3		10/19						
	16:30-18:00 ロボット教室				16:30-18:00 ロボット教室		16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko						
			17:00-18:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山　操										
		10/30				10/11.25							
		19:00-19:45 ZUMBA Tomoko				19:00-19:45 ZUMBA Mika							

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です